



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**



Clubes saludables: Talleres de Construcción de Paz

**Actividades culturales, artísticas,
formativas, deportivas y sustentables**



Julio - septiembre 2025



CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.
DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER
Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

MTRO. DAVID BRUNO DIAZ NEGRETE
Director Normativo

DR. JOSÉ ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director Operativo y de Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director Administrativo

Coordinación

Lic. Miriam Carrillo López
Dra. Beatriz León Parra
Lic. Claudia Mejía Fernández

Compilación

Lic. Omar Estrada Inieta
Lic. Karen Itzel García Arroyo

Diseño Editorial

Lic. Ramón Octavio Fernández Elizalde

Corrección de estilo

Lic. Norma Araceli García Domínguez

Presentación

En el marco de la **Estrategia Nacional de Prevención de Adicciones** y de la **Estrategia Nacional de Paz y Seguridad**, Centros de Integración Juvenil desarrolla los *Clubes Saludables* que, mediante talleres de construcción de paz, contribuyen a la reconstrucción del tejido social y a los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS).

Con estos espacios se busca que personas, grupos, asociaciones e instituciones compartan y sean beneficiarias de conocimientos y destrezas relacionadas con sustentabilidad, arte, cultura, actividad física, educación, formación y capacitación para el trabajo. Además, se favorece la reflexión y puesta en marcha de acciones dirigidas a optimizar estilos de vida con igualdad, respeto y actitud colaborativa. El objetivo es fortalecer las capacidades y recursos de las personas y las comunidades para promover la salud, el desarrollo y el bienestar integral.

Este catálogo presenta más de 250 actividades con horarios flexibles, que se implementan de manera presencial o virtual para garantizar el acceso a toda la población.



Centros de Integración Juvenil, A.C.

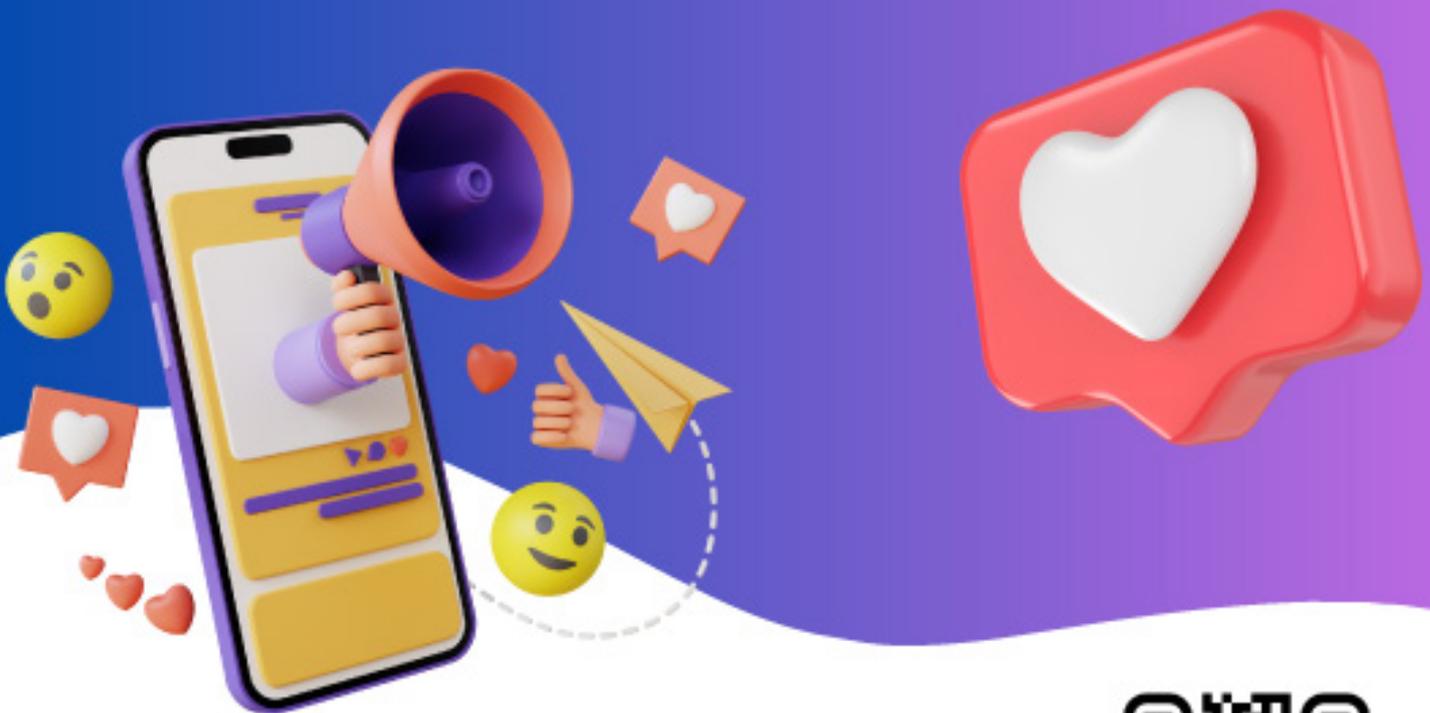


iSíguenos!



www.gob.mx/salud/cij

En las redes sociales de los Centros de Integración Juvenil encontrarás información para prevenir las adicciones, actividades de promoción de la salud mental, eventos, testimonios de superación, consejos para madres y padres de familia, docentes, y población en general.



 **YouTube**



Suscríbete a nuestro canal de YouTube

 www.youtube.com/c/CentrosdeIntegracionJuvenil



Baja California

CIJ Mexicali

Informes e inscripciones:

Av. República de Brasil núm. 1117,
col. Alamos, C.P. 21210, Mexicali, Baja California.

 cijmexicali@cij.gob.mx

 CIJ Mexicali

 686 565 9848



Activación física

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 8:30 a 9:30

Presencial

Baja California

CIJ Tijuana Soler

Informes e inscripciones:

Av. Lic. Martín Careaga núm. 2264, esq.

Batallón San Blas, col. Las Palmeras,

C.P. 22535, Tijuana, Baja California.

 cijtijuana.soler@cij.gob.mx

 CIJ Tijuana Soler

 664 680 3192



Cine club

Adolescentes y jóvenes

Viernes

de 13:00 a 14:00

Presencial



Ajedrez

Adolescentes y jóvenes

Viernes

de 9:00 a 10:00

Presencial



Club de lectura

Adolescentes y jóvenes

Viernes

de 10:00 a 11:00

Presencial



Gimnasia cerebral

Niñas y niños

Viernes

de 11:00 a 12:00

Presencial



Qi Gong

Adolescentes, jóvenes y adultos

Jueves

de 13:00 a 14:00



Manualidades

Niñas y niños

Viernes

de 12:00 a 13:00

Presencial

Baja California Sur

CIJ Los Cabos

Informes e inscripciones:

Calle Jaime Nunó s/n, col. Vista Hermosa,

C.P. 23427, San José del Cabo, Baja California Sur.

 cijloscabos@cij.gob.mx

 CIJ Los Cabos

 624 105 2868



Zumba

Adolescentes, jóvenes y adultos

Lunes a viernes
de 9:00 a 10:00
y de 18:00 a 19:00

Presencial

Campeche

CIJ Ciudad del Carmen

Informes e inscripciones:

Calle 38 por 40 s/n, en el interior del Parque

Tecolutla, C.P. 24178, Ciudad del Carmen, Campeche.

 cijcdcarmen@cij.gob.mx

 CIJ Ciudad del Carmen

 93 8382 5957



Voleibol

Adolescentes y jóvenes

Lunes a viernes
de 19:00 a 22:00

Presencial



Taekwondo

Adolescentes y jóvenes

Lunes a viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Zumba

Adultos mayores

Lunes a viernes
de 18:30 a 19:30,
lunes, miércoles y viernes
de 19:30 a 20:30

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adolescentes, jóvenes y adultos

Martes, jueves y viernes
de 9:00 a 12:00

Presencial

Chiapas

CIJ Tapachula

Informes e inscripciones:

9.ª av. Norte núm.166, col. Jardines de Tacaná,
C.P. 30720, Tapachula, Chiapas.

 cijtapachula@cij.gob.mx

 CIJ Tapachula

 962 626 1653



Huertos comunitarios

Población en general

Lunes

de 9:00 a 10:00

Presencial



Relajación y meditación

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Lunes

de 10:00 a 11:00

Presencial



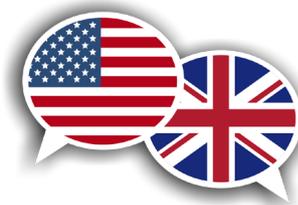
Manualidades

Población en general

Lunes

de 10:00 a 12:00

Presencial



Inglés

Adolescentes, jóvenes y
adultos

Lunes

de 12:00 a 13:00

Presencial



Comprensión lectora

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Martes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Estrategias para el desarrollo de un proyecto de vida

Adolescentes y jóvenes

Martes
de 14:00 a 15:00

Presencial

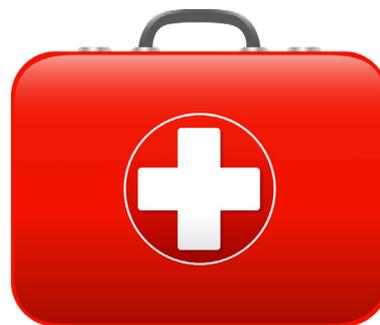


Reciclaje

Población en general

Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Primeros auxilios

Adolescentes, jóvenes y
adultos

Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial



Activación física

Adolescentes, jóvenes y
adultos
Viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Expresión artística

Población en general
Viernes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Baile

Población en general
Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial

Chiapas

CIJ Tuxtla Gutiérrez

Informes e inscripciones:

Calle Tuctlán núm. 380, col. Las Torres

C.P. 29045, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

 cijtgz@cij.gob.mx

 CIJ Tuxtla Gutiérrez

 961 618 1851



Reciclado

Niñas y niños de 6 a 12 años

Viernes

de 16:00 a 17:00

Presencial



Manualidades

Niñas y niños de 6 a 12 años

Viernes

de 17:00 a 18:00

Presencial



Club de cine

Población en general

Viernes

de 18:00 a 19:30

Presencial

Chihuahua

CIJ Ciudad Juárez Norte

Informes e inscripciones:

Calle Tlaxcala núm. 3245, col. Margaritas,
C.P. 32300, Ciudad Juárez, Chihuahua.

 cijcdjuareznorte@cij.gob.mx

 CIJ Juárez Norte

 656 616 9099



Cuenta cuentos

Niñas y niños
Lunes
de 10:00 a 11:00



Lectoescritura

Población en general
Miércoles
de 11:00 a 12:00



Activación física

Población en general
Viernes
de 10:00 a 11:00



Ciudad de México

CIJ Álvaro Obregón Oriente

Informes e inscripciones:

Cerrada de Vicente Ambrossi s/n, col. Santa María Nonoalco, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01420, Ciudad de México.

 cijalvaroobregon.orientecij.gob.mx

 CIJ Álvaro Obregón Oriente

 555 611 0028



Salud bucal

Población en general
11:00 a 12:00

Presencial



Ejercicio funcional

Adultos mayores y
población en general
12:00 a 13:00

Presencial



Activación física

Población en general
14:00 a 15:00

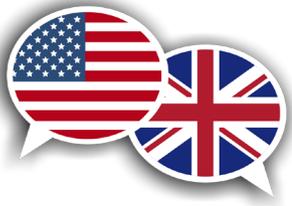
Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
8:00 a 9:00

Presencial



Inglés

Población en general
10:00 a 11:00

Presencial



Matemáticas

Adolescentes y jóvenes
11:00 a 12:00

Presencial



Gimnasia cerebral

Adultos mayores
8:00 a 9:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Azcapotzalco

Informes e inscripciones:

Calle Tierra Negra núm. 334, col. Tierra Nueva,
Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02130,
Ciudad de México.

 cijazcapotzalco@cij.gob.mx

 CIJ Azcapotzalco

 555 382 0553



Pintura textil

Población en general
Miércoles
de 12:00 a 13:30

Presencial



Jardinería y paisajismo

Población en general
Martes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Fotografía

Población en general
Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adultos y adultos mayores
Martes
de 9:00 a 11:00

Presencial



Yoga

Población en general
Martes y viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Gimnasia cerebral

Población en general
Miércoles
de 10:00 a 12:00

Presencial



Zumba

Población en general
Jueves
de 9:00 a 10:00

Presencial



Realización de contenidos

Población en general
Lunes
de 10:00 a 11:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Benito Juárez

Informes e inscripciones:

Calle Mier y Pesado núm. 141,
col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez,
C.P. 03100, Ciudad de México.

 cijbjuarez@cij.gob.mx

 CIJ Benito Juárez

 555 543 9267



Tejido y bordado

Adultos mayores
y población en general
Viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Gimnasia cerebral

Población en general
Viernes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Dibujo artístico

Adolescentes y jóvenes
Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Yoga

Adultos mayores
Martes
de 18:00 a 19:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Coyoacán

Informes e inscripciones:

Calle Berlín núm. 30, col. del Carmen

Alcaldía Coyoacán, C.P. 04100, Ciudad de México.

 cijcoyoacan@cij.gob.mx

 CIJ Coyoacán

 555 554 4985

555 554 9331



Concientización vida saludable

Población en general
Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Psicomotricidad

Niñas y niños
Lunes
de 11:00 a 12:30

Presencial



Manualidades

Adultos
Lunes
de 10:00 a 11:30

Presencial



Lectoescritura

Niñas y niños
Martes
de 11:00 a 12:30

Presencial



Club de lectura

Adolescentes y jóvenes
Martes
de 12:30 a 14:00

Presencial



Bisutería

Población en general
Jueves
de 12:00 a 13:00

Presencial



Activación física

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Viernes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Pintura

Población en general
Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Manualidades

Población en general
Viernes
de 13:00 a 14:30

Presencial

Ciudad de México

CIJ Cuajimalpa

Informes e inscripciones:

Calle Coahuila núm. 62, col. Cuajimalpa,

Alcaldía Cuajimalpa, C.P. 05000,

Ciudad de México.

 cijcuajimalpa@cij.gob.mx

 CIJ Cuajimalpa

 555 813 1631



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Miércoles

de 9:00 a 10:00

y de 10:00 a 11:00

Presencial



Masaje corporal

Población en general

Jueves

de 10:00 a 11:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Cuauhtémoc Oriente

Informes e inscripciones:

Callejón de Girón s/n, esq. Rodríguez Puebla,
col. Centro, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06020,
Ciudad de México.

 cijcuauhtemoc.orientecij.gob.mx

 CIJ Cuauhtémoc Oriente

 555 702 0732



Entrenamiento funcional

Adolescentes y jóvenes

Jueves

de 10:00 a 11:30

Presencial



Pintura

Niñas y niños

Miércoles

de 17:00 a 18:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Cuauhtémoc Poniente

Informes e inscripciones:

Calle Vicente Suárez núm. 149, col. Condesa,

Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06140,

Ciudad de México.

 cijcuauhtemoc.poniente@cij.gob.mx

 CIJ Cuahutémoc Poniente

 555 286 3893



Risoterapia

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Jueves
de 9:00 a 12:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Gustavo A. Madero Aragón

Informes e inscripciones:

Calle Villa Tenochtitlán núm. 4, col. Villa de Aragón,
Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P.07570,
Ciudad de México.

 cijgamaragon@cij.gob.mx

 CIJ Gustavo A. Madero Aragón

 552 158 4083



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes
de 9:30 a 10:30

Presencial



Bisutería

Población en general
Lunes y miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Yoga

Población en general
Martes y jueves
de 17:00 a 18:30

Presencial



Cine club

Población en general
Miércoles
de 12:00 a 14:00

Presencial



Activación física

Población en general
Viernes
de 9:30 a 11:00

Presencial



Matemáticas

Adolescentes y jóvenes
Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Pintura en tela

Población en general
Viernes
de 16:00 a 19:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Iztapalapa Oriente

Informes e inscripciones:

Calzada Ermita Iztapalapa núm. 2206, col.

Constitución de 1917, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09260,

Ciudad de México.

 cijiztapalapa.oriente@cij.gob.mx

 CIJ Iztapalapa Oriente

 555 613 3794



Club de tareas

Adolescentes y jóvenes

Lunes, miércoles, jueves y viernes

de 10:30 a 12:00,

Adultos

Martes

de 17:00 a 19:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adolescentes y jóvenes

Martes y jueves

de 11:00 a 13:30

Presencial

Ciudad de México

CIJ Iztapalapa Poniente

Informes e inscripciones:

Sur 111-A núm. 620, col. Sector Popular, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09060, Ciudad de México.

 cijiztapalapaponiente@cij.gob.mx

 CIJ Iztapalapa Poniente

 555 582 5160

555 670 1189



Herramientas para la vida

Población en general

Lunes

de 11:00 a 12:00

Presencial



Ajedrez

Población en general

Martes

de 13:00 a 14:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general

Miércoles

de 10:00 a 12:00

Presencial



Yoga

Población en general

Martes

de 17:00 a 18:00,

jueves

de 11:00 a 12:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Miguel Hidalgo

Informes e inscripciones:

Calle Bahía de Coqui núm. 76, col. Verónica Anzures,
Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11300, Ciudad de México.

 cijmhidalgo@cij.gob.mx

 CIJ Miguel Hidalgo

 555 260 0719



Entrenamiento funcional

Población en general
Martes y viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Yoga

Adultos y adultos mayores
Miércoles
de 9:00 a 11:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Viernes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Cuencos himalayos

Adultos y población en general
Martes
de 13:30 a 14:30

Presencial

Ciudad de México

CIJ Venustiano Carranza

Informes e inscripciones:

Oriente 166 núm. 402, col. Moctezuma, 2.^a secc.

Alcaldía Venustiano Carranza, C.P. 15530, Ciudad de México.

 cijvcarranza@cij.gob.mx

 CIJ Venustiano Carranza

 55 5762 1399



Activación física

Población en general

Lunes

de 9:00 a 10:00

Presencial



Kick boxing

Población en general

Viernes

de 9:00 a 10:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Xochimilco

Informes e inscripciones:

Calle 1.^a cerrada de Cuauhtémoc núm. 1, col. Quirino Mendoza,
Alcaldía Xochimilco, C.P. 16700, Ciudad de México.

 cijxochimilco@cij.gob.mx

 CIJ Xochimilco

 551 547 4975



Lengua de señas

Adolescentes, jóvenes
y adultos

11:00 a 12:00

Presencial

CIJ Acuña

Informes e inscripciones:

Calle Antonio Rentería núm. 207, col. Los Altos de Santa Teresa, Acuña, C.P. 26284, Coahuila.

 cijacuna@cij.gob.mx

 CIJ Acuña

 877 107 1140



Activación física

Adultos mayores
Miércoles
de 9:00 a 10:00
y de 9:00 a 13:00

Presencial



Reciclaje

Adultos mayores
Miércoles
de 9:00 a 13:00

Presencial

CIJ Saltillo

Informes e inscripciones:

Calle Purcell Norte núm. 609, esq. Múzquiz,
col. Zona Centro, C.P. 25000, Saltillo, Coahuila.

 cijstillo@cij.gob.mx

 CIJ Saltillo

 844 412 5173
844 412 8070



Club de lectura
Adolescentes y jóvenes
Miércoles
de 9:00 a 11:00

Presencial

CIJ Torreón Oriente

Informes e inscripciones:

Prolongación Av. Juárez núm. 301 al 301-D, col. Valles del Nazas, C.P. 27083, Torreón, Coahuila.

 cijlaguna@cij.gob.mx

 CIJ Torreón Oriente

 871 716 8824

871 716 8833



Yoga

Población en general
Lunes, miércoles y jueves
de 17:00 a 18:15,
lunes, miércoles y viernes
de 8:00 a 9:30

Presencial



Voleibol

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Lunes, miércoles y viernes
de 16:15 a 18:05

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general
Martes y jueves
de 14:00 a 15:00

Presencial



Elaboración de productos de uso personal

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Martes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Tejido y bordado

Adultos y adultos mayores
Martes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Box

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial

CIJ Colima

Informes e inscripciones:

Calle Edo. de México núm. 172, col. Alta
Villa, C.P. 28970, Villa de Álvarez, Colima.

 cijcolima@cij.gob.mx

 CIJ Colima

 312 311 4409

312 311 5344

312 311 3748



Yoga

Población en general
Lunes y viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Uñas de acrílico

Población en general
Viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Pintura

Población en general
Jueves
de 17:00 a 19:00

Presencial



Manualidades

Población en general

Viernes

de 17:00 a 19:00

Presencial



Guitarra

Población en general

Martes

de 17:00 a 19:00

Presencial

CIJ Manzanillo

Informes e inscripciones:

Av. Elías Zamora Verduzco núm. 986, Barrio IV,
col. Valle de las Garzas, C.P. 28219, Manzanillo, Colima.

 cijmanzanillo@cij.gob.mx

 CIJ Manzanillo

 314 335 4343



Computación

Adultos y adultos mayores

Martes

de 13:00 a 14:00

Presencial



Manualidades

Adolescentes y jóvenes

Martes

de 13:00 a 15:00

Presencial



Matemáticas

Adolescentes y jóvenes

Viernes

de 14:00 a 15:00

Presencial



Lectoescritura

Niñas y niños

Jueves

de 13:00 a 14:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes y miércoles
de 8:00 a 10:00

Presencial



Literatura

Población en general
Miércoles
de 16:00 a 17:00

Presencial



Taekwondo

Adolescentes y jóvenes
Jueves
de 17:00 a 18:00

Presencial

Durango

CIJ Durango

Informes e inscripciones:

Carretera México km 3.5, lote 8 mz. A, col.

Industrial, C.P. 34208, Durango, Durango.

 cijdurango@cij.gob.mx

 CIJ Durango

 618 813 0932



Guitarra

Población en general

Martes

de 12:00 a 13:00

Presencial

Estado de México

CIJ Atizapán

Informes e inscripciones:

Av. Jalisco núm. 12, Exhacienda del Pedregal,
C.P. 52916, Atizapán de Zaragoza, Estado de México.

 cijatizapan@cij.gob.mx

 CIJ Atizapán

 552 164 0612



Activación física

Población en general
Lunes a viernes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Estrategias de búsqueda de empleo

Población en general
Jueves
de 12:00 a 13:00

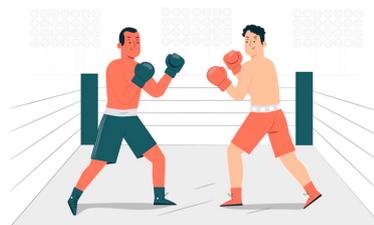
Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial



Box

Población en general
Lunes
de 13:00 a 14:00

Presencial



Yoga

Población en general
Lunes y viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Club de tareas

Niñas y niños, adolescentes
y jóvenes
Viernes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Comprensión lectora

Adolescentes, jóvenes y
adultos
Viernes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Danza

Adolescentes y jóvenes
Jueves
de 15:00 a 16:00

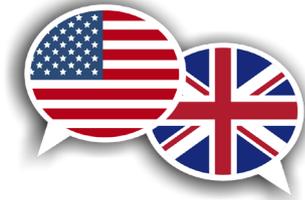
Presencial



Cine club

Adolescentes, jóvenes y
adultos
Martes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Inglés

Adolescentes, jóvenes y
adultos
Martes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Pintura

Población en general
Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial

Estado de México

CIJ Ecatepec

Informes e inscripciones:

Calle Citlaltépetl s/n, mz. 533 lt. 9 y 10, col. Ciudad Azteca 3.ª secc., C.P. 55120, Ecatepec de Morelos,

 cijecatepec@cij.gob.mx

 CIJ Ecatepec

 555 775 6247



Reciclaje

Población en general
Lunes
de 11:00 a 12:30

Presencial



Activación física

Población en general
Martes
de 11:00 a 12:30

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general
Lunes y miércoles
de 16:30 a 17:30

Presencial



Expresión musical

Población en general
Martes
de 11:00 a 12:30

Presencial



Club de lectura

Adultos
Martes
de 9:00 a 10:30

Presencial



Manualidades

Población en general
Miércoles y viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial



Inglés

Población en general
Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial

Estado de México

CIJ Nezahualcóyotl

Informes e inscripciones:

Calle Acequia núm. 277, esq. av. Pantitlán, col.
Porfirio Díaz, C.P. 57520, Ciudad Nezahualcóyotl,
Estado de México.

 cijneza@cij.gob.mx

 CIJ Nezahualcóyotl

 555 765 0679



Barbería

Adolescentes, jóvenes y adultos
Martes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Qi Gong

Adolescentes, jóvenes, adultos
y adultos mayores
Lunes, martes,
miércoles y viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Yoga

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 16:00 a 17:30

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes, jóvenes y adultos
Jueves
de 11:00 a 13:00

Presencial

Estado de México

CIJ Texcoco

Informes e inscripciones:

Calle Violeta núm. 16, col. La Conchita,
C.P. 56170, Texcoco, Estado de México.

 cijtexcoco@cij.gob.mx

 CIJ Texcoco

 595 955 7477



Tejido y bordado

Población en general
11:00 a 12:30

Presencial



Manualidades

Población en general
9:30 a 11:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Adultos
16:30 a 18:00

Presencial



Estimulación del lenguaje

Adultos
9:00 a 10:00

Presencial

Guanajuato

CIJ Celaya

Informes e inscripciones:

Calle Kena Moreno núm. 100, col. Rosalinda II,
C.P. 38060, Celaya, Guanajuato.

 cijcelaya@cij.gob.mx

 CIJ Celaya

 461 614 9399



Dibujo

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Jueves
de 17:00 a 18:00

Presencial



Yoga

Adultos y adultos mayores
Martes y jueves
de 8:00 a 9:00

Presencial



Activación física

Adultos
Lunes a viernes
de 8:00 a 9:30

Presencial



Karate

Población en general
Miércoles y viernes
de 17:00 a 18:00

Presencial



Guitarra

Población en general
Viernes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Club de tareas

Niñas y niños
Miércoles
de 16:00 a 17:00

Presencial

Guanajuato

CIJ Guanajuato

Informes e inscripciones:

Calle Jaral de Berrio núm. 15, col. Exhacienda Santa Teresa, C.P. 36254, Guanajuato, Guanajuato.

 cijguanajuato@cij.gob.mx

 CIJ Guanajuato

 473 102 8980



Dibujo

Población en general
Martes y jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Cocina

Adultos y adultos mayores
Viernes
de 14:00 a 16:00

Presencial

Guanajuato

CIJ León

Informes e inscripciones:

Boulevard Hermanos Aldama núm. 1105, col.

San Miguel, C.P. 37489, León, Guanajuato.

 cijleon@cij.gob.mx

 CIJ León

 477 712 1440



Zumba

Adultos mayores
Lunes, martes, miércoles
y jueves
de 9:00 a 10:00

Presencial

Guerrero

CIJ Acapulco

Informes e inscripciones:

Av. Niños Héroes núm. 132, esq. Comitán,
col. Progreso, C.P. 39350, Acapulco, Guerrero.

 cijacapulco@cij.gob.mx

 CIJ Acapulco

 744 486 3741

744 486 4270



Activación física

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes

Martes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Dibujo

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes

Martes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Picnic sustentable

Población en general

Martes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Comprensión lectora

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes

Viernes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general

Viernes

de 15:00 a 16:00

Presencial



Fútbol

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes

Martes

de 16:00 a 17:00

Presencial

Guerrero

CIJ Chilpancingo

Informes e inscripciones:

Carretera Nacional México-Acapulco Kilómetro
276, esq. Calle Kena Moreno, col. Salubridad,
C.P. 39096, Chilpancingo, Guerrero.

 cijchilpancingo@cij.gob.mx

 CIJ Chilpancingo

 747 494 9445



Guitarra

Adolescentes y jóvenes
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Club de lectura

Población en general
Jueves
de 10:30 a 11:30 y
de 14:00 a 15:00

Presencial



Cine club

Adolescentes y jóvenes
Jueves
de 13:30 a 15:00

Presencial



Manualidades

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Jueves
de 14:00 a 15:00,
Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Jueves
de 12:00 a 13:00

Presencial



Básquetbol

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Viernes
de 10:30 a 11:30

Presencial



Entrenamiento funcional

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Jueves
de 9:00 a 10:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 10:00 a 11:00

Presencial



Relajación y meditación

Niñas y niños
Viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Manualidades

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Martes
de 10:00 a 11:00,
viernes
de 16:00 a 17:00 y
de 17:00 a 18:00

Presencial



Club de lectura

Población en general
Martes
de 11:15 a 12:15

Presencial



Relajación y meditación

Población en general
Viernes
de 13:00 a 14:00 y
de 14:00 a 15:00

Presencial



Yoga

Población en general
Lunes
de 10:30 a 11:30

Presencial

CIJ Ixtapa Zihuatanejo

Informes e inscripciones:

Carretera Nacional Acapulco-Zihuatanejo, calle
Kena Moreno s/n, col. Estrella, Lomas del Riscal, C.P. 40880,
Zihuatanejo, Guerrero.

 cijixtapa@cij.gob.mx

 CIJ Zihuatanejo

 755 103 8010



Música

Población en general
Martes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Masaje corporal

Población en general
Lunes y miércoles
de 16:00 a 17:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adultos y adultos mayores
Martes
de 9:00 a 11:00

Presencial



Yoga

Adultos y adultos mayores
Martes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Fútbol

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Miércoles y viernes
de 17:00 a 18:00

Presencial

CIJ Pachuca

Informes e inscripciones:

Calle San Martín de Porres núm. 100, esq. Carretera

Pachuca-Tulancingo, col. Canutillo, C.P. 42075,

Pachuca, Hidalgo.

 cijpachuca@cij.gob.mx

 CIJ Pachuca

 771 713 1607



Nutrición saludable y sostenible

Adolescentes, jóvenes,
adultos, adultos mayores y
población en general

Lunes a viernes
de 15:00 a 18:00

Presencial

CIJ Tulancingo

Informes e inscripciones:

Calle Mártires de Chicago, esq. calle Soto
Mayor, col. Francisco I. Madero, C.P. 43650,
Tulancingo, Hidalgo.

 cijtulancingo@cij.gob.mx

 CIJ Tulancingo

 775 158 7773



Finanzas personales
Adolescentes y jóvenes
Martes y jueves
de 14:00 a 14:40



CIJ Guadalajara Centro

Informes e inscripciones:

Calle Federación núm. 125, col. La Perla Sector
Libertad, C.P. 44360, Guadalajara, Jalisco.

 gdlcentro@cij.gob.mx

 CIJ Guadalajara Centro

 333 618 0713



Club de lectura
Adultos mayores
Martes
de 9:30 a 10:30

Presencial



**Educación básica
para adultos (INEA)**
Adolescentes, jóvenes, adultos
y adultos mayores
Martes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Yoga
Adolescentes, jóvenes, adultos y
adultos mayores
Martes
de 18:00 a 19:30

Presencial



Huertos comunitarios
Adolescentes, jóvenes, adultos y
adultos mayores
Jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial

CIJ Guadalajara Sur

Informes e inscripciones:

Calle Arroz núm. 501, col. La Nogalera,
C.P. 44470, Guadalajara, Jalisco.

 cijguadsur@cij.gob.mx

 CIJ Guadalajara Sur

 333 670 8455

333 670 2512



Baile

Población en general
Sábado
de 15:00 a 19:00

Presencial



Club de tareas

Niñas y niños
Lunes y miércoles
de 16:30 a 18:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adultos
Jueves
de 14:00 a 16:00

Presencial



Activación física

Adultos
Lunes a viernes
de 18:00 a 19:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 9:00 a 11:00

Presencial

CIJ Tlaquepaque

Informes e inscripciones:

Calle Eduardo B. Moreno núm. 225, edif. 1,
col. Asunción, C.P. 45527, Tlaquepaque, Jalisco.

 cijtlaquepaque@cij.gob.mx

 CIJ Tlaquepaque

 333 680 5332



Yoga

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 9:00 a 10:30 y
de 16:30 a 18:00

Presencial



Club de tareas

Niñas y niños
Martes y jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Zumba

Población en general
Martes y jueves
de 8:00 a 10:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes y jóvenes
Lunes
de 18:00 a 19:00,
miércoles
de 13:00 a 14:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general
Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Cocina sustentable

Adolescentes y jóvenes
Lunes
de 17:00 a 18:00

Presencial

CIJ Zapopan Norte

Informes e inscripciones:

Carretera a Tesistán y Periférico s/n, módulo 7, col. Estatuto Jurídico
Fovissste, módulo del DIF, C.P. 45149, Zapopan, Jalisco.

 cijzapopanorte@cij.gob.mx

 CIJ Zapopan Norte

 333 365 6423



Club de tareas

Niñas y niños

Jueves

de 17:00 a 18:00

Presencial

Michoacán

CIJ Apatzingán

Informes e inscripciones:

Calle Félix Palavicini núm. 1, col. Palmira,
C.P. 60680, Apatzingán, Michoacán.

 cijapatzingan@cij.gob.mx

 CIJ Apatzingán

 453 534 5770



Relajación y meditación

Adolescentes y jóvenes
Jueves
de 17:00 a 18:00

Presencial



Yoga

Adultos mayores
Domingo
de 9:00 a 10:00

Presencial



Dibujo

Niñas, niños, adolescentes, jóvenes
y adultos
Martes, jueves y viernes
de 14:00 a 15:00

Presencial

Michoacán

CIJ Morelia

Informes e inscripciones:

Av. Acueducto núm. 824, col. Chapultepec

Norte, C.P. 58260, Morelia, Michoacán.

 cijmorelia@cij.gob.mx

 CIJ Morelia

 443 324 3381



Combate sin contacto

Adolescentes y jóvenes

Miércoles

de 9:00 a 10:00

Presencial



Relajación y meditación

Adolescentes, jóvenes y adultos

Lunes

de 10:00 a 11:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes, jóvenes y adultos

Miércoles

de 10:00 a 12:00

Presencial

Morelos

CIJ Cuernavaca

Informes e inscripciones:

Av. Centenario núm. 206, entre Álvaro Obregón y Rubén Darío, col. Carolina, Centro, C.P. 62190, Cuernavaca, Morelos.

 cijcuernavaca@cij.gob.mx

 CIJ Cuernavaca

 777 317 1777



Artes marciales mixtas

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Lunes y miércoles
de 16:30 a 17:30

Presencial



Estimulación para la concentración, motricidad, atención

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes
Lunes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes y adultos
Martes
de 11:30 a 12:30

Presencial

CIJ Tepic

Informes e inscripciones:

Av. de la Salud s/n y av. Aguamilpa, col.

Ciudad Industrial, C.P. 63173, Tepic, Nayarit.

 cltepic@cij.gob.mx

 CIJ Tepic

 311 217 1758



Club de tareas

Niñas y niños

Martes y jueves

de 17:00 a 19:00

Presencial



Reciclaje

Niñas y niños

Lunes, miércoles y viernes

de 17:00 a 19:00

Presencial

CIJ Apodaca

Informes e inscripciones:

Calle Chile s/n, entre Brasil y Bulgaria, col. Nuevo Amanecer, Primer Sector, C.P. 66636, Apodaca, Nuevo León.

 cijapodaca@cij.gob.mx

 CIJ Apodaca

 818 386 6994



Club de tareas

Niñas y niños
Miércoles
de 13:30 a 15:00

Presencial



Manualidades

Adultos mayores
Viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Miércoles
de 8:30 a 11:00

Presencial

Nuevo León

CIJ Guadalupe

Informes e inscripciones:

Calle Zaragoza núm. 517, col. Centro de Guadalupe, C.P. 67100, Guadalupe, Nuevo León.

 cijguadalupe@cij.gob.mx

 CIJ Guadalupe

 818 367 1083



Danza creativa

Adultos y adultos mayores

Lunes a viernes
de 8:00 a 9:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes y jóvenes

Viernes
de 8:00 a 9:00

Presencial



Manualidades

Adolescentes y jóvenes

Viernes
de 15:00 a 16:00

Presencial

CIJ Monterrey

Informes e inscripciones:

Av. Dr. Raúl Calderón González núm. 240, entre Loma Redonda
y av. la Clínica, col. Sertoma, C.P. 64710, Monterrey, Nuevo León.

 cijmonterrey@cij.gob.mx

 CIJ Monterrey

 818 348 0311

818 348 0291



Relajación y meditación

Población en general

Martes

de 10:00 a 11:00

Presencial

CIJ Huatulco

Informes e inscripciones:

Calle Bugambilia núm. 204, lote 2, manzana 1, col.
Sector H, C.P. 70987, Santa Cruz Huatulco, Oaxaca.

 cijhuatulco@cij.gob.mx

 CIJ Huatulco

 958 105 1524



Pilates

Población en general
Martes y jueves
de 17:00 a 18:00

Presencial



Bisutería

Población en general
Miércoles, jueves y viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial

Puebla

CIJ Puebla

Informes e inscripciones:

Calle Ignacio Allende núm. 57 int. 3,
col. Insurgentes Oriente, C.P. 72540, Puebla, Puebla.

 cijpuebla@cij.gob.mx

 CIJ Puebla

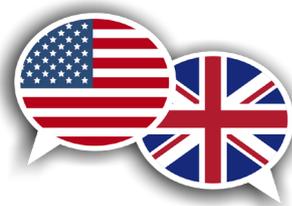
 222 246 2008



Computación

Población en general
Lunes y viernes
de 14:00 a 16:00

Presencial



Inglés

Población en general
Viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Cine club

Población en general
Viernes
de 12:00 a 14:00

Presencial

Puebla

CIJ Tehuacán

Informes e inscripciones:

Calle Privada 11, Poniente núm. 916, col. Niños Héroes de Chapultepec, C.P. 75760, Tehuacán, Puebla.

 cijtehuacan@cij.gob.mx

 CIJ Tehuacán

 238 382 8917



Matemáticas

Niñas y niños

Jueves

de 10:00 a 11:00

Presencial



Música y Ritmo

Población en general

Jueves

de 11:00 a 12:00

Presencial



Estrategias de aprendizaje

Niñas y niños

Viernes

de 10:00 a 11:00

Presencial



Autoempleo con cosas recicladas

Población en general

Viernes

de 11:00 a 12:00

Presencial



Lectoescritura

Niñas y niños
Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Activación física

Población en general
Jueves y viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Club de tareas

Niñas y niños
Jueves y viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial

Querétaro

CIJ Querétaro

Informes e inscripciones:

Av. de los Teotihuacanos núm. 302 esq. con
Purépecha, col. Cerrito Colorado, C.P. 76116,
Querétaro, Querétaro.

 cijqueretaro@cij.gob.mx

 CIJ Querétaro

 442 218 3858



Proyecto de vida

Adolescentes y jóvenes
Martes
de 13:00 a 14:00

Presencial



Habilidades para la vida

Adolescentes, jóvenes,
y adultos
Miércoles
de 13:00 a 14:00

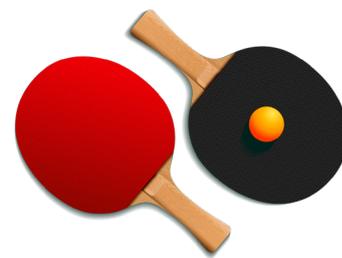
Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Ping-pong

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Básquetbol

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Jueves
de 9:30 a 10:30
y de 17:00 a 18:00

Presencial



Club de lectura

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Jueves
de 12:00 a 13:00

Presencial



Cine club

Población en general
Viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial

Quintana Roo

CIJ Cancún

Informes e inscripciones:

Calle 18 mz. 63 lote 3 Región 92 (frente a Radio Turquesa), C.P. 77516, Cancún, Quintana Roo.

 cijcancun@cij.gob.mx

 CIJ Cancún

 998 880 2988



Yoga

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 9:00 a 10:00

Presencial



Club de autocuidado para personas adultas

Adultos mayores
Viernes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Escuelita creativa

Niñas y niños
Viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Activación física

Población en general
Martes
de 9:30 a 10:30

Presencial

Quintana Roo

CIJ Cozumel

Informes e inscripciones:

Av. Pedro Joaquín Coldwell núm. 450, entre 5 Sur y Morelos,
col. Zona Centro, C.P. 77600, Cozumel, Quintana Roo.

 cijcozumel@cij.gob.mx

 CIJ Cozumel

 987 872 6377



Guitarra

Población en general
Jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Activación física

Población en general
Lunes a viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Origami

Población en general
Martes y jueves
de 10:00 a 11:00
y de 13:00 a 14:00

Presencial



Karate

Niñas y niños
Miércoles y viernes
de 17:00 a 18:00,
Adolescentes y jóvenes
Miércoles y viernes
y de 18:00 a 19:00

Presencial

Quintana Roo

CIJ Playa del Carmen

Informes e inscripciones:

Av. Montes Azules lote 41 mz. 17, col. Santa Fe,
C.P. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo.

 cijplayadelcarmen@cij.gob.mx

 CIJ Playa del Carmen

 984 109 3289



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Martes

de 12:00 a 13:00

Presencial

CIJ Culiacán

Informes e inscripciones:

Calle Gral. Mariano Escobedo núm. 651 Poniente, col.

Centro, C.P. 80000, Culiacán, Sinaloa.

 cijculiacan@cij.gob.mx

 CIJ Culiacán

 667 716 4146

667 713 9133



Yoga

Población en general

Martes y jueves

de 8:00 a 9:30

Presencial



Barbería

Población en general

Miércoles

de 9:00 a 11:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adultos

Lunes, miércoles y viernes

de 9:30 a 13:30

Presencial

CIJ Escuinapa

Informes e inscripciones:

Av. de las Américas s/n, col. Santa Lucía, C.P. 82400,
Escuinapa, Sinaloa.

 cijescuinapa@cij.gob.mx

 CIJ Escuinapa

 695 953 1311



Tejido y bordado

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Lunes

de 15:00 a 17:00

Presencial

Tamaulipas

CIJ Ciudad Victoria

Informes e inscripciones:

Av. Zeferino Fajardo, esq. con Bolivia s/n, col.

Libertad, C.P. 87019, Ciudad Victoria, Tamaulipas.

 cijvictoria@cij.gob.mx

 CIJ Ciudad Victoria

 834 305 6368



Mindfulness

Niñas y niños

Jueves

de 13:00 a 13:45

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Jóvenes

Jueves

de 14:00 a 14:45

Presencial



Apoyo educativo

Niñas y niños

Jueves

de 14:00 a 14:30

Presencial



Activación física

Adultos

Lunes a viernes

de 9:30 a 9:30

Presencial



Voleibol

Jóvenes

Viernes

de 14:00 a 15:00

Presencial



Fútbol

Niñas y niños

Viernes

de 9:00 a 9:30

Presencial

Tamaulipas

CIJ Tampico

Informes e inscripciones:

Privada Cuauhtémoc núm. 113, esq. calle Hidalgo, col. Primavera, C.P. 89130, Tampico, Tamaulipas.

 cijtampico@cij.gob.mx

 CIJ Tampico

 833 217 4770



Danza Folclórica

Población en general
Lunes y miércoles
de 17:00 a 19:00

Presencial



Activación física

Niñas y niños
Miércoles
de 15:00 a 16:00

Presencial



Música

Niñas y niños
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Pintura

Niñas y niños
Jueves
de 15:00 a 16:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general

Lunes y miércoles

de 10:00 a 13:00

Presencial



Cuidado del ambiente y contacto con la naturaleza

Adultos

Jueves y viernes

de 12:30 a 13:30

Presencial

CIJ Tlaxcala

Informes e inscripciones:

Calle 6 núm. 2505, entre calle 25 y calle 27, col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.

 cijtlaxcala@cij.gob.mx

 CIJ Tlaxcala

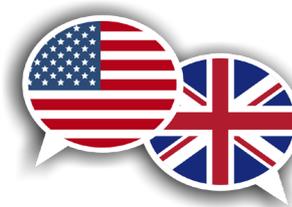
 246 462 8371



Postres y snacks

Adolescentes, jóvenes
y adultos

Lunes
de 17:00 a 18:00



Inglés

Adultos

Jueves
de 10:00 a 11:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Viernes
de 19:00 a 20:00



Cine club

Población en general

Domingo
de 19:00 a 20:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Adultos
Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial



Dibujo

Adolescentes y jóvenes
Viernes
de 18:00 a 19:00

Presencial



Gimnasia cerebral

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Miércoles
de 17:00 a 18:00



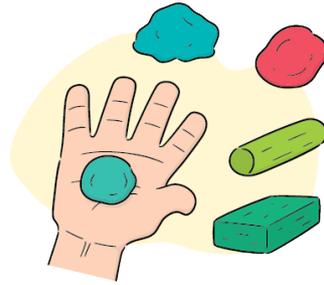
Google Meet



Activación física

Adolescentes, jóvenes, adultos
y adultos mayores
Sábado
de 18:00 a 20:00

Presencial



Plastilina

Niñas y niños
Lunes
de 13:00 a 14:00

Presencial

CIJ Poza Rica

Informes e inscripciones:

Prolongación calle Bolivia s/n, col. Palma Sola,
C.P. 93320, Poza Rica, Veracruz.

 cijpozarica@cij.gob.mx

 CIJ Poza Rica

 78 2823 4400



Activación física

Población en general

Martes y jueves
de 8:00 a 9:00



Reciclaje

Adolescentes y jóvenes

Viernes
de 9:00 a 10:00



Gimnasia cerebral

Adolescentes y jóvenes

Lunes
de 9:00 a 10:00



CIJ Mérida

Informes e inscripciones:

Calle 55 núm. 535, colonia Mérida Centro,
C.P. 97000, Mérida, Yucatán.

 cijmerida@cij.gob.mx

 CIJ Mérida

 999 923 3287



Yoga

Adultos

Miércoles

de 11:00 a 12:00

Presencial

CIJ Yucatán

Informes e inscripciones:

Calle 181 núm. 420, por 187 Diagonal y 161 Diagonal,
col. Nueva San José Tecoh, C.P. 97290, Mérida, Yucatán.

 cijyucatan@cij.gob.mx

 CIJ Yucatán

 999 429 2269



Activación física

Niñas y niños
Lunes, miércoles y jueves
de 17:30 a 18:00

Presencial



Escultura

Niñas y niños
Lunes, miércoles y jueves
de 18:00 a 19:00

Presencial



Huertos comunitarios

Niñas y niños
Sábado
de 9:00 a 11:00

Presencial



Fútbol

Adolescentes y jóvenes
Lunes, martes y jueves
de 15:30 a 16:00

Presencial



Pintura

Adolescentes y jóvenes
Lunes, martes y jueves
de 16:00 a 17:30

Presencial



Cuidado del ambiente y contacto con la naturaleza

Adolescentes y jóvenes
Sábado
de 11:00 a 13:00

Presencial

Zacatecas

CIJ Fresnillo

Informes e inscripciones:

Calle 3 de Mayo núm. 402, col. Obrera, C.P. 99050,
Fresnillo, Zacatecas.

 cijfresnillo@cij.gob.mx

 CIJ Fresnillo

 493 983 7252



Huertos comunitarios

Población en general
Viernes
de 9:00 a 11:00

Presencial



Básquetbol

Adultos
Martes
de 18:00 a 18:30

Presencial



Dibujo

Población en general
Lunes y miércoles
de 16:00 a 18:00

Presencial



Fútbol

Niñas y niños
Jueves
de 17:00 a 19:00

Presencial

Zacatecas

CIJ Guadalupe Zacatecas

Informes e inscripciones:

Calle Dr. Rogelio Rodríguez núm. 45, col. 2.^a de Tierra y Libertad, C.P. 98615, Guadalupe, Zacatecas.

 cijgpe.zacatecas@cij.gob.mx

 CIJ Guadalupe Zacatecas

 492 583 4254



Educación básica para adultos (INEA)

Adultos
Martes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Teatro

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Martes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Manualidades

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial

Zacatecas

CIJ Zacatecas

Informes e inscripciones:

Parque Magdalena Varela Luján s/n, col. Buenos Aires, C.P. 98056, Zacatecas, Zacatecas.

 cijzac@cij.gob.mx

 CIJ Zacatecas

 492 924 7733



Ballet

Niñas y niños
Lunes, miércoles y viernes
de 17:00 a 18:00



Google Meet



Computación

Niñas, niños, adolescentes,
jóvenes y adultos
Martes y viernes
de 17:00 a 19:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes y jóvenes
Lunes, miércoles y viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes y adultos
Martes y jueves
de 17:00 a 18:00

Presencial



Dibujo

Niñas y niños
Lunes y miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial

Jóvenes en acción para la prevención



Explora nuestro sitio web y descubre a través de juegos, videos e interactivos información sobre drogas, sexualidad, violencias, salud mental, emociones y mucho más.



Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones

Si el consumo de alcohol, tabaco, drogas o sustancias nocivas te genera problemas en tu vida, síte detectar o te preocupa si estás generando por algún nivel de adicción.

¡Conócelo!
Confiesta estos test, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.

- ALCOHOL
- TABACO
- DRUGAS
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- VIOLENCIA DE PAREJA
- RIESGO SUICIDA

Aviso de Privacidad Simplificado de Prevención de Adicciones
Aviso de Privacidad Simplificado de Instrumentos de Residencia y Distrito

¿Sabes si estás en riesgo por el consumo de alguna droga?



Cerebrociónate
Socioemocionante

Descubre qué pasa en tu cerebro cuando experimentas ciertas emociones.



Termoemociónate
Socioemocionante

Conoce y aplica ejercicios para regular tus emociones antes de explotar.

¿Cómo afecta el consumo de drogas a tu cerebro?

Cerebro y alcohol

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento

¿Qué te puede pasar?

- Suñir de peso si no se trabaja en tu consumo
- Dificultades para tener una erección (hombres)
- Accidentes de tránsito
- Ser víctima de violencia, peleas y problemas con la ley

Por eso...

- Si vas a beber, come previamente; el alimento ayuda a digerir el alcohol en tu cuerpo
- Es mejor que tomes un vaso de agua o jugo entre cada trago
- Bevivo que no sea bebida azucarada
- Evita mezclar alcohol con medicamentos y otras drogas
- No beber durante el embarazo



¿Cuánto alcohol hay en un trago?

Para saber qué cantidad de alcohol tiene un trago, se emplea la fórmula de Brixhoff (1983) de la siguiente manera en cualquier tipo de bebida, pero hay variaciones según el tipo de bebida.

¿Te interesa la herramienta en video? Descárgala de nuestra tienda de productos de alcohol.

Resumen de video en video de consumo de alcohol en video, se da soporte de manera adecuada a otros dispositivos.

Alcohol: Sustancia que los seres que son capaces de experimentar, pueden sentir dolor o placer, a través de sus sentidos, y puede ser usado para producir otros efectos. Se mide en miligramos por mililitro, y se mide en mililitros de alcohol puro, o en mililitros de alcohol puro.

Alcoholímetros

¿Cuánto alcohol hay en un trago?

Para saber qué cantidad de alcohol tiene un trago, se emplea la fórmula de Brixhoff (1983) de la siguiente manera en cualquier tipo de bebida, pero hay variaciones según el tipo de bebida.



Calcula tu nivel de alcohol y checa si estás en condiciones de conducir.



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA CIJ CONTIGO



55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij

#MejorInfórmate

